

Óvodás

(4-6 év)

Hétfő

2022.03.14.

Kedd

2022.03.15.

Szerda

2022.03.16.

Csütörtök

2022.03.17.

Péntek

2022.03.18.

Tízórai

-Gyümölcsstea R
-Delma margarinós t. k.
kenyér (G)
-Kópé felvágott R (O)
-Paradicsom R

S:0,0, E:723,0, ZS:5,1, T:0,0, F:66,0,
CH:138,0, C:0,8, Ca:2,7

-Kakaó R (L)
-Vajas kifli R (G, L)

S:0,2, E:382,0, ZS:12,0, T:0,0, F:17,6,
CH:48,8, C:0,0, Ca:240,0

-Tej 2,8% R (L)
-Liga margarinós t. k. kenyér
(G)
-Sajtszelet (L)
-Uborka R

S:1,0, E:679,0, ZS:16,6, T:0,0, F:57,1,
CH:97,2, C:0,4, Ca:425,4

Ebéd

-Tarhonya leves R (G, T, Z,
K, L, H, O)
-Sertéspörkölt R (Z, K, G, L,
T, O)
-Tökfőzelék R (G, L)
- F.b.kenyér R (G)

S:5,2, E:673,0, ZS:25,1, T:2,2, F:31,1,
CH:77,3, C:1,2, Ca:51,4

-Daragaluska leves R (G, T,
Z, L)
-Tejszínes kukoricás ragu (L,
G)
-Párolt rizs R

S:3,2, E:679,0, ZS:25,5, T:0,4, F:35,4,
CH:68,8, C:0,1, Ca:81,8

-Bogrács gulyás R (Z, K, G,
T, L, H, O)
-Grízes tészta R (G, T)
-Sárgabaracklekvár R

S:2,4, E:940,0, ZS:32,8, T:0,1, F:27,5,
CH:129,1, C:21,1, Ca:55,0

Uzsonna

-Vajkrémes tej.kiőr.kenyér R
(L, G)
-Kaliforniai paprika R

S:0,0, E:375,0, ZS:4,5, T:0,0, F:33,6,
CH:68,6, C:0,6, Ca:0,0

-Liga margarinós magvas
kenyér (G, S)
-Szendvics sonka
-Retek R

S:0,0, E:172,0, ZS:1,3, T:0,0, F:5,6,
CH:33,8, C:0,0, Ca:6,9

-Perc 50 g R (G)
-Alma R

S:0,1, E:92,0, ZS:1,5, T:0,0, F:2,1,
CH:9,3, C:0,0, Ca:6,6

Összesen

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

S:5,3, E:1 772,0, ZS:34,7, T:2,2,
F:130,7, CH:283,9, C:2,6, Ca:54,1

S:3,5, E:1 234,0, ZS:38,8, T:0,4, F:58,6,
CH:151,4, C:0,1, Ca:328,7

S:3,5, E:1 711,0, ZS:50,9, T:0,1, F:86,7,
CH:235,5, C:21,5, Ca:487,0

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezámag
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek